Simple Meditation

シンプル メディテーション

瞑想をこれから始める人の本

綿本彰

日本ヨーガ瞑想協会

CamScannerでスキャン

目次

CDの構成と使い方 4

瞑想で毎日が変わる！

瞑想はとてもシンプルなもの 5
すべてを変える瞑想の力 6
瞑想を深めるために 8
瞑想をはじめよう 10

PRE STAGE

瞑想の準備

瞑想を行う際の姿勢 12
安定した空間を育む「旅の始まり」 14

16 20

CamScannerでスキャン

STAGE1
心の安定感を育む 26
STAGE1.1
気持ちをすっきりさせる「芯」の瞑想 28
STAGE1.2
落ち着きを取り戻す「地」の瞑想 34
STAGE1.3
心の強さを培う「軸」の瞑想 40
STAGE2
心を開放する 46
STAGE2.1
気楽な気持ちを作る「楽」の瞑想 48
STAGE2.2
深い安心感を培う「愛」の瞑想 54
STAGE2.3
感謝の気持ちを育む「礼」の瞑想 60

CamScannerでスキャン

静寂を深める
「捨」の瞑想
「観」の瞑想
「空」の瞑想
実践
暮らしの中に瞑想を取り入れる
瞑想を習慣にしよう
ヨーガの8つの支分と瞑想する
瞑想的に生きる
あとがき

66 68 74 80 86 87 88 90 92 94

装丁・本文デザイン　橋本千鶴（ヌプハウス）
本文イラスト　Suzee
編集協力　リュクス
CD制作　森羅（佐野晶秀）
写真協力　アマナイメージズ
アフロ
ゲッティイメージズ

CamScannerでスキャン

瞑想で毎日が変わる！

CamScannerでスキャン

瞑想はとてもシンプルなもの

瞑想って何だろう

瞑想と聞いて何を思い描きますか？

見ているだけで気持ちが引き締まるほどに背骨を伸ばし、静かに目を閉じて黙想する禅僧。勢いよく流れ落ちる滝に打たれながらも、表情ひとつ変えずに身動きしない修行者。

物静かでありながらも力強く、何となく知的で、我慢強く、神秘的で、ある意味不可解な取り組み。

様々なイメージや先入観だけがその本質を包み込んでいる瞑想ですが、そもそも瞑想とは何なのでしょうか。

瞑想とは集中が深まった状態のこと

瞑想とは東洋の神秘技法のひとつで、深い集中状態、精神の統一状態を導く方法のこと、または集中状態そのものをさします。正確には深い集中状態のことを瞑想状態、それを目指す方法のことを瞑想法というのですが、共に瞑想とも呼んでいます。本書では、この両方の意味で瞑想という言葉を使います。

集中にも色々なタイプがある

瞑想状態とは、集中が深まった状態。

では、食い入るように恐怖映画を観ている

CamScannerでスキャン

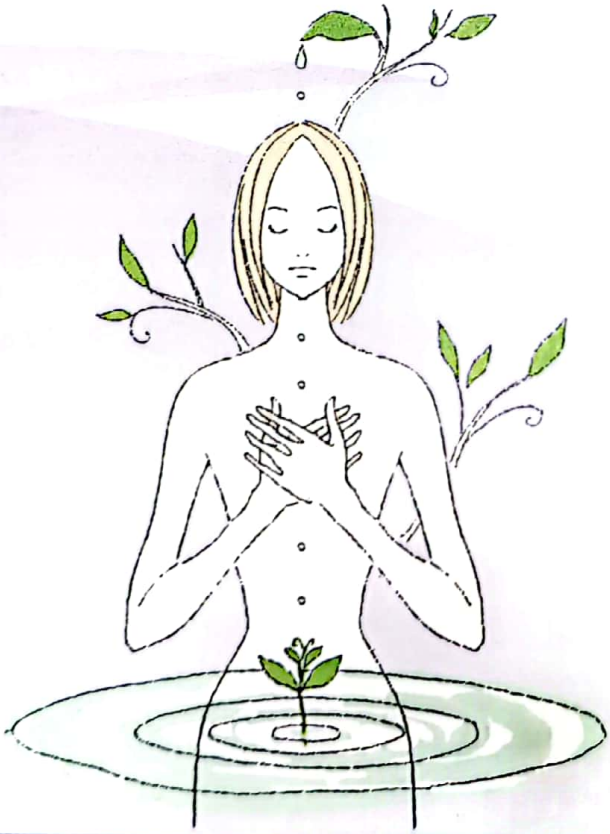
ときや、遅刻しそうになって猛ダッシュしているときも瞑想状態といえるのでしょうか。

この誤解を解くために、もう少しだけ補足しておきましょう。瞑想とは、心が空っぽになるくらいに研ぎ澄ませた集中状態のこと。ですから、恐怖心や焦燥心で心が淀んでいたり、緊張で頭が詰まったりしているときは、瞑想とは言えないのです。

瞑想とは理想的な心の状態のこと

瞑想を単純に集中と呼んでしまうと、このように緊張タイプの集中と混同されてしまう可能性があるので、これを避けるため、瞑想とは「理想的な心の状態である」と表現することがあります。

心のざわめきがなく、ネガティブな感情に煩わされることなく、いま向かうべき一点に向かって、一筋に精神エネルギーを導くことができている状態。そのとても一途で、清らかで、静かな状態。まさに理想と呼ぶにふさわしい心の状態が、瞑想という究極の境地なのです。



CamScannerでスキャン

すべてを変える瞑想の力

瞑想は様々な能力を培う

瞑想の正体が、心を空っぽにするほどの深い集中であることが分かると、瞑想によってあらゆる恩恵が得られるというウソのような話が理解できるようになります。

集中力は、私たちが生きていく上で、最も基本となる能力です。

集中しようと思っても、余計なことばかり頭に浮かんでしまうようでは、思考力つまり考える力も低下するでしょうし、その結果話す能力も低下してしまいます。相手の言っていることに集中できなければ聞く力もなくなりますから、コミュニケーション能力も乏しくなってしまいます。

物を覚えるときにも、思い出すときにも集中力は必要でしょうし、トイレやお風呂などでいいアイデアが思い浮かぶように、心を空っぽにするような集中力が、創造力にとっても必要なことが簡単に想像できます。

瞑想は深い精神安定をもたらす

能力だけではありません。心のコンディションをよくすることができるのも、瞑想を行う大きなメリットのひとつです。

CamScannerでスキャン

考えないでおこうと思ったことなのに、気がつけばいつの間にかまた同じことを考えてしまっていた経験はありませんか。このことが原因で消え失せないイライラや不安感、緊張、絶望、嫌悪感に悩まされたことは、誰もが一度は経験したことがあるのではないでしょうか。

なぜ考えないでおこうと思ったのに考えてしまうのでしょうか。それは集中力がないから、という言い方ができます。もし考えたくないことから心を引き離し、考えるべきことに集中できれば、そういった煩わしさに悩まされることもなくなるはずです。

このように、瞑想は嫌なことから気持ちを切り替え、そしてリセットしてくれる素晴らしい働きを持っています。瞑想を行うことで得られる心理療法的な効果は、こういったメカニズムから得られるわけです。

●●●瞑想と「お腹のぜい肉」の不思議な関係

瞑想の効果はこれにとどまりません。心のコンディションが良くなると、免疫力が高まって身体的な健康も促進され、また余分なストレスによる過食や間食が減ることにもつながってきます。

さらに、続けられなかった毎日の運動も集中して続けられるようになるでしょうし、気分とともに姿勢もよくなり、気になっていたお腹のぜい肉がなくなる可能性も高まります。

このように、瞑想は思いもよらないような様々な方面に渡り、私たちの生活をがらりと変えてしまうような、とても強いパワーを持っているものなのです。

CamScannerでスキャン

瞑想を深めるために

集中が深まらない理由

瞑想というものが、小さなスペースでは言い尽くせないほどに素晴らしいものであることは、何となくご理解いただけたかと思いますが、では実際、その瞑想を深めるには何をすればよいのでしょうか。

集中を極度に深める方法。それを知るには、なぜ集中は深めようと思っても深まらないのかを考えると見えてきます。

心がざわついてしまう理由。その多くは、何かにこだわり過ぎてしまっている心であったり、何かを極度に恐れる心であったり。結着質に何かに執着する心こそが、淀みやさざめきなど、集中を妨げる元凶なのです。

瞑想のエッセンス

何かにこだわり過ぎ、執着してしまうことが、集中を妨げる元凶であることが分かると、それらを手放してしまえばいいという、瞑想の最も大切なエッセンスが見えてきます。

あらゆる執着を手放す。ただ、これは言葉で言うのは簡単でも、実際に行うのはとても難しいことです。私たちの生活は常にその正反対で、常に何かに執着し、常に生産的、能

CamScannerでスキャン

動的です。

ですから実際に手放そうとしても、そのことに執着したり、手放せないことに苛立ちを覚えたりして、往々にして瞑想とは正反対の方向へと向かってしまうことになります。

瞑想を深めるストーリー

瞑想の本質が手放すことにあることが分かっても、実際にはそれはとても難しいこと。だからこそ、そのための綿密なストーリーと、絶妙な心のバランス調整が必要になってくるのです。

大切なものを手放すには、そのための覚悟が必要であり、たとえ手放せなかったとしても、そのことを含めてすべてを受け入れる大らかさが必要であり。そういった手順を経てはじめて、握り締めたものを自然な形で手放すことができるようになるわけです。

心と身体の結びつき

瞑想を深めるために、心と身体の結びつきを利用することが多くあります。

東洋では、心と身体は本来ひとつながりのものという考え方があり、これを心身一如と呼んでいます。例えば、身体の中心である骨盤を安定させると心も安定し、胸を緩めると気持ちまでもが緩みます。

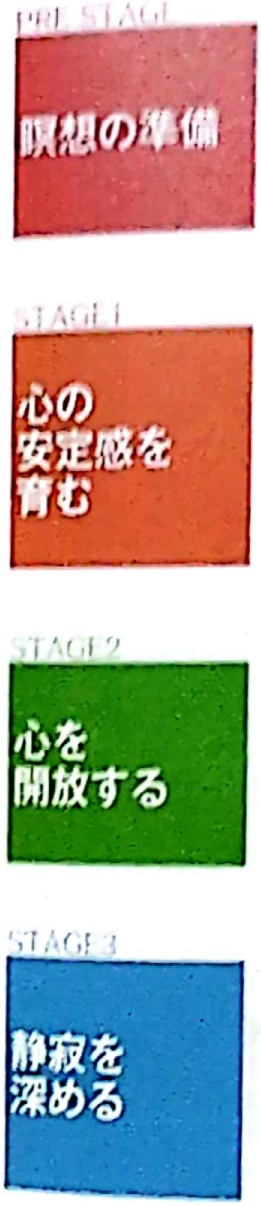
このような心と身体の結びつきを利用しながら、然るべきストーリーに従って心の状態を調整していく。こうした取り組みによって、心は空っぽになるまでに集中を深め、瞑想に至ることができるようになるのです。

CamScannerでスキャン

瞑想をはじめよう

瞑想という旅の見取り図

本書では、瞑想がまったくはじめての方にも、無理なく瞑想を深めていただくために、そのプロセスを4つのステージに分けてご紹介することにしました。



CamScannerでスキャン

すべての瞑想を通しでおこなう

これまでご紹介してきたように、瞑想にはストーリーがあり、とりわけ初心者の方は、その手順通りに調整していくことで、より自然な形で瞑想を深めていけるようになります。

ですから、本書を手にしてはじめて瞑想を行う方は、できるだけ最初から最後まで通しで瞑想CDを聴き、写真を見ながら瞑想することをおすすめします。

途切れ途切れで瞑想を行うと、せっかく積み上げた感覚が薄れてしまいますから、なるべく自分の時間を確保し、集中できる環境を作ってからはじめることをおすすめします。

必要な瞑想を個別におこなう

一度通しで瞑想を行った後は、気に入った瞑想を個別に行っても構いません。最初から通しで行う場合と、ひとつの瞑想だけを行う場合とでは、同じ瞑想でも感覚に違いが出るとは思いますが、それでも目指す方向への心の調整は行われます。

個々の瞑想のページには、その瞑想によって得られる効果が載っていますので、どの瞑想が自分に必要かを知る目安にしていただけることでしょう。

それでは、いよいよ瞑想という素晴らしい旅へと、旅立っていくことにしましょう。

CamScannerでスキャン

瞑想の準備

PRE STAGE

CamScannerでスキャン

このステージでは
これから瞑想を行っていく上で必要となる、
心と身体の基本姿勢を確認します。

瞑想は、この基本にはじまり
基本に終わります。

つまり
このステージが瞑想のスタートでもあり
瞑想を経て到達するゴールでもあるのです。
最初から完璧に行おうとせず
のんびりと構えて行っていきましょう。

CamScannerでスキャン

瞑想を行う際の姿勢

姿勢作りは瞑想の要

実際の瞑想を行う際、まず確認しておきたい大切なポイントが「姿勢作り」です。瞑想という心をテーマにする分野では、その本命である心を直接捉え、コントロールしていくことは至難の業です。ですから、その心とても関わりの深い身体のコントロールが頼みの綱となり、その要となるのが「姿勢作り」なのです。

姿勢作りの3つのポイント

姿勢作りの中で最も大切なのは、背骨をいかに伸ばすかということ。姿勢とは、粗く言ってしまえば背骨をどう伸ばすかという問題。ですから、どういう方針でもって背骨を伸ばすか、ということが最も大切になるわけです。

それに付随して、背骨を安定させるための骨盤と、背骨をくつろがせるためのリラックスということがポイントになり、次の三つの姿勢作りのポイントが生まれます。

▼背骨の伸び

背骨をできるだけ小さな力で、まっすぐに

CamScannerでスキャン

伸ばすことが、姿勢作りの最大のポイントです。

背骨が伸びず猫背になってしまうと、肺が圧迫されていい呼吸ができず、塞ぎこんだような心の状態になりがちです。逆に力み過ぎて背骨を伸ばしても、いい息ができず、緊張した心を生み出します。

できるだけ力を入れないで、しかもまっすぐに背骨を伸ばすことが、理想的な呼吸を作り、理想的な集中状態を導く要なのです。

▼骨盤の安定

背骨をできるだけ小さな力で伸ばすには、その土台である骨盤をしっかりと安定させておく必要があります。不安定な土台からは不安定な支柱しか立たず、それを安定させようとすることで、過剰な力みが生まれてしまいます。

骨盤の安定は、心の安定を作り出す働きもあるので、あせらず時間をかけて、しっかりと背骨の安定感を育んでいきましょう。

▼リラックス

安定した骨盤から、すらりと背骨を伸ばしたら、それ以外の力をできるだけ抜いてリラックスすることが大切です。

特に首や肩、胸まわりの緊張を緩めることは、呼吸を深め、深い心のリラックス感をもたらします。

中でも首の力を抜くことは、瞑想の本質である手放す気持ちを育むために不可欠な要素。そのためにも背骨をできるだけ小さな力で伸ばし、上半身をリラックスさせることが大切です。

CamScannerでスキャン

坐法のバリエーション

背骨の基本的な伸ばし方が分かったら、今度は足の組み方です。基本的には、骨盤が安定し、背骨を伸ばすことができれば、どのような足の組み方でも良いのですが、ここでは瞑想で使われる代表的な坐法をご紹介したいと思います。

▼胡坐

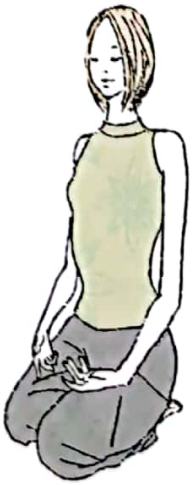
最も楽な瞑想姿勢。足首や膝が痛まないように膝を曲げ、足を股間に近づけて坐る。お尻の下に座布団などを敷くと坐りやすくなる。

▼蓮華坐

最も基本的な瞑想姿勢。足首をそれぞれ逆側のももの上に乗せて組む。下半身を安定させやすい坐法だが、痛みや不快感があれば避けること。

▼正坐

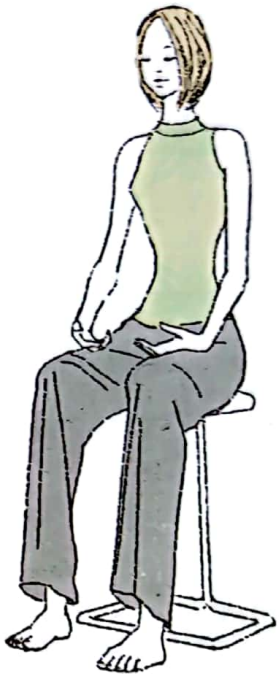
日本では親しみ深い瞑想姿勢。柔軟性に関係なく背骨をしっかりと伸ばすことができる。足がしびれるまで長時間行わないこと。



CamScannerでスキャン

▼椅子坐

どの坐法も安定感がなかったり、不快感がある場合の代替姿勢。安定感は少ないが、誰でも背骨をしっかりと伸ばすことができる。



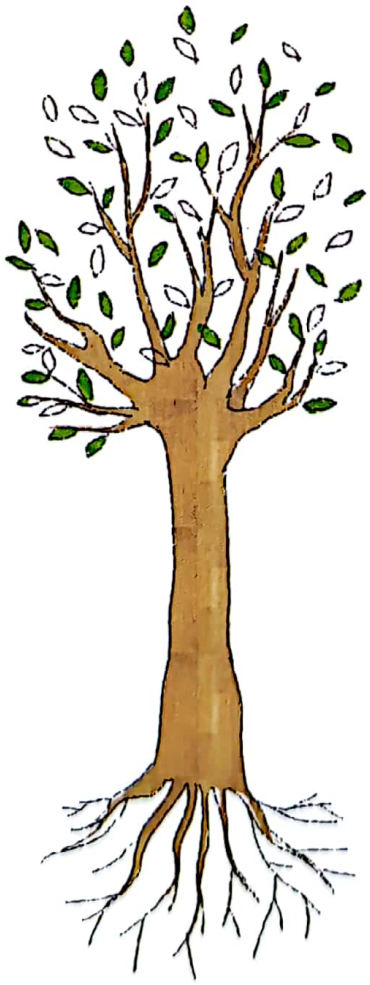
瞑想中の手の使い方

瞑想を行う際の姿勢作りで、最も大切なのは背骨の伸ばし方と足の組み方ですが、手の使い方も心に大きな影響力を持っています。

例えば、手を膝の上に乗せるにしても、手の平を上に向けると心がオープンになり、少し軽い感じがするのに対し、下に向けると閉ざした感じと同時に心にも安定感が生まれます。

このように、手の状態が心に与える影響を利用して、本書ではそれぞれの瞑想でひとつずつ、その瞑想を助ける手の使い方を紹介しています。

これらの手の使い方は必須ではありませんが、一度試すと、瞑想の深まり方の違いを実感していただけると思います。



CamScannerでスキャン

安定した空間を育む

「旅の始まり」

こんな時にも

- 安心感を培う
- リラックスする
- 自分を好きになる
- 落ち着きを取り戻す
- 気持ちを切り替える
- 解放感を培う
- 緊張を解消する
- 気持ちを楽にする
- クヨクヨを抜け出す
- 焦りを解消する

CamScannerでスキャン

ここでは、瞑想の準備段階として、心の安定感を培うことを目指します。

精神的な安定感。

それは、何かを否定する気持ちからは決して得られません。否定的な感情からは、とても不安定で崩れやすい、消耗するような取り組みしか生まれず、逆に肯定的な気持ちからは、とても落ち着き、安定した取り組み姿勢が生まれます。

いまこの瞬間、感じることができる自分という存在のすべてを肯定すること。どこか目的地に向かおうと思ったとき、私たちは必ず現在位置を確認する必要があります。いま自分がいるところが分からなければ、目的地へ辿り着くことは不可能に近いことです。いま感じている自分自身を100%受け入れるということは、いまいる現在位置を認めることにあたります。たとえ気に食わない、目を背けたくなるような自分自身でも、それを改善するためにも、そこから抜け出すためにも、現在位置、つまりスタート地点としてのいまの自分を直視し、受け入れることが必要になるのです。

スタート地点としての足場を安定させること。

それがこのステージの目的です。

◀ 手の使い方

両手を重ねて胸の少し上におき、軽くプレスすることで、自分自身のすべてを受け入れる心を育みやすくする

CamScannerでスキャン

旅

ここから先は、誰からも邪魔されることのない、自分だけの安全地帯です。日常から遠く離れた、心の中にある一人だけの安全地帯。ここでは何も考えるべきことがなく、そして何ひとつ行うべきことがありません。誰からも見られることがなく、そして誰かに気遣いする必要もなく、時間に追われ急ぐ必要も、そこにずっと居続ける必要もない、自分だけの心の中の隠れ家。

どんな景色でも結構です。軽く目を閉じて、自分だけの心の中の安全地帯を思い描きましょう。夕陽に染まる美しい湖、緑に包まれた清らかな森。誰もいない朝の浜辺。解放感に満ちた南国のビーチ。幼い頃に遊んだ公園のブランコ。心の底からほっと安心できる自分だけの世界。誰からも傷つけられることのない、完全に守られたその景色の中で、あなたはゆったりとくつろいで、贅沢なひとときを満喫しています。

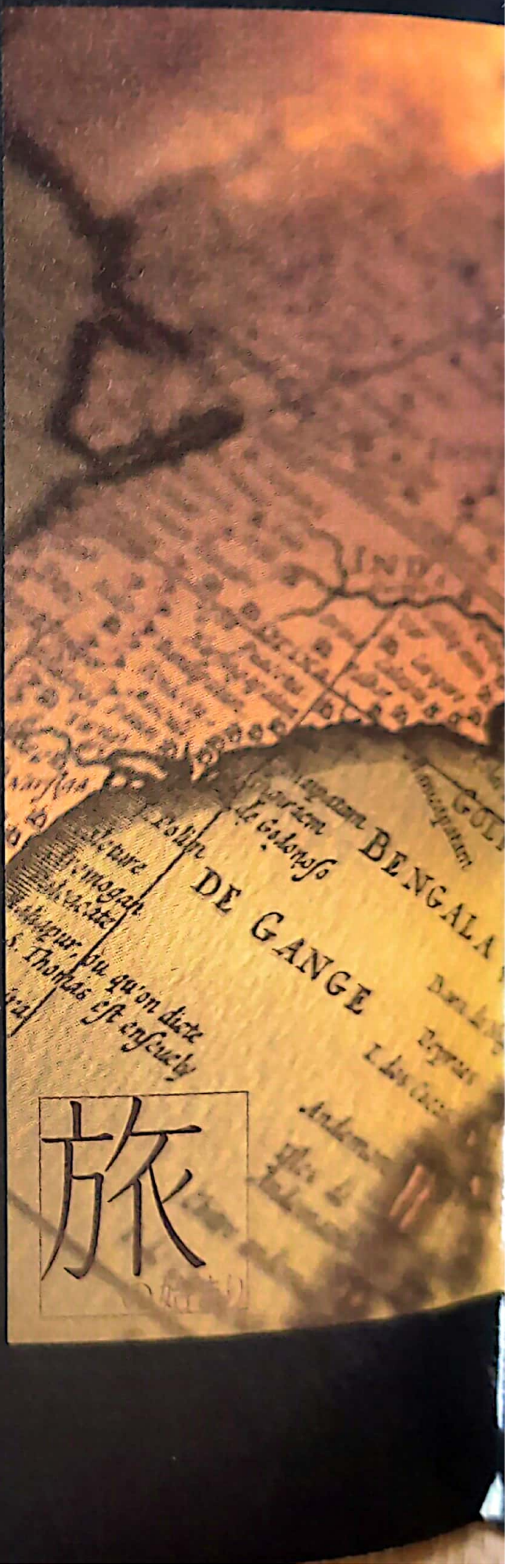
そして、身体の内側を感じてみましょう。繊細に、いまこの瞬間、身体の内側にどんな感覚があるか、感じてみましょう。何を感じますか？

何を感じたとしても、それを肯定してあげましょう。いま、この瞬間が瞑想という旅のはじまりです。現在位置を認めなければ、目的地へは向かって行けません。安定したスタートを切るために、いま感じているもの、そのすべてを、受け入れてあげましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン



疲れが蓄積した腰、引きつった胃袋、凝り固まった肩、詰まり切った頭、深まらない息、止まらない思考、そして傷ついた心。そのすべてが「私」です。いま感じているそのすべてが現在位置であり、スタート地点です。そのすべてを受け入れてあげないと、きっとしっかりとスタートが切れないはず。いまこの瞬間、感じているすべての自分を、全身全霊で認めてあげましょう。そのままでいいよ。頑張らなくていいんだよ。全身の細胞に、そして心の隅々に伝えてあげましょう。考えうる限り優しい気持ちを込めて、伝えてあげましょう。

このままでいいんだ。無理しなくてもいいんだ。心の底からそう思えた瞬間、皮膚の内側に、とても安心できる空間が広がります。身構える必要も、背伸びする必要もない。ありのままの自分でいられる、とても安全で、ほっとできる空間。等身大の自分から目を背けず、そのすべてを直視し、ただ受け入れる。目一杯、いまの自分自身を肯定してあげましょう。もっともっと、自分自身を安心させてあげましょう。そのままでいいんだよ。それが今この瞬間の自分なんだから。いま、この瞬間こそが、スタートなんだから。いま、この瞬間を全身全霊で受け入れてあげましょう。

それが旅のはじまりです。

CamScannerでスキャン

心の安定感を育む

STAGE1

CamScannerでスキャン

このステージでは
瞑想を深めるための土台作りを行います。
何事も良い結果を出すには基礎固め
土台作りがとても大切です。

瞑想を行う上での土台とは、
身体的には下半身のことであり
精神的にはその安定感にあたります。

焦らずに、じっくりと腰を据えて
ゆったりとした気持ちで
心と身体の土台を作り上げていきましょう。

CamScannerでスキャン

気持ちをすっきりさせる

「芯」の瞑想

こんな時にも

- 落ち着きを取り戻す
- 頭をすっきりさせる
- 焦りを解消する
- 集中力を高める
- 安心感を培う
- リラックスする
- 調和の心を育む
- 気持ちを切り替える
- 冷静さを取り戻す
- 心の静寂を深める

CamScannerでスキャン

このステップでは、土台作りを行う上で必要となる、少しばかりの集中力を引き出していきます。

瞑想とは、最終的にとても受動的な状態を目指すものですが、私たちの日常は常に能動的で、何かをしようとか、逆に何かをしたくない、避けたいとか、ただ受け身にあるがままを受け入れるということからは程遠い状態にあります。

そんな状態から、すべてを受け入れるという状態に導くには、そのための努力や覚悟、積極性が必要になります。この覚悟なしに、ただ受け身になろうとしても、眠気や怠けが訪れ、結局は朦朧と雑念がうごめくだけで集中を深めることができません。とはいえ逆に、力ずくで集中しようとすれば、嫌々勉強しているときのような緊張感や嫌悪感が生じ、ここから抜け出すのにもとても苦労してしまいます。

そこで瞑想ではよく、姿勢を正すことからスタートします。姿勢の要である背骨は心ととても密接な関係があるため、背骨を伸ばすことで心をも伸ばし、すっきりさせることができるのです。

ここでは、イメージの力を借りて背骨を受動的に伸ばし、力ずくではなく、とても自然に心をすっきりとした集中状態に導いていきます。

大切なのは焦らないこと。じっくりと時間をかけ、のんびりとした気持ちで、繰り返しこのステップを実践していきましょう。

何事も基本、基礎が大切です。

◀手の使い方

一方の手を胸の前で指先を上向きに、もう一方の手を下腹の前で指先を下にして、伸びる方向を意識しやすくする

CamScannerでスキャン

芯の瞑想

のんびりとした姿勢で坐りましょう。無理に姿勢を正す必要はありません。気持ちのいい自然な呼吸を繰り返しながら、背骨を感じてみます。誰かとても大切な人、とても大好きな人に、背骨を下から順に、ゆっくりと指先で触れてもらっているようなイメージで、とても繊細に、とても心地よく背骨を感じます。

そして、頭頂の少し後ろ、つむじのあたりにフックがついていて、そこをゆっくりと引き上げてもらっているイメージを描きます。少しずつ少しずつ、みしみしと音を立てながら伸びていく背骨。やがて身体全体が床から持ち上がり、つむじの部分で吊られた状態になります。身体はまるで、つむじで吊るされたオモリのように、天井からぶら下がっています。重い骨盤が、地面に向けて強烈に引っ張られ背骨が細い糸のように長く引き伸ばされていきます。尾てい骨は、まるでオモリになったかのように地面に向かい、背骨が引っ張られていく方向を指し示しています。呼吸することに身体が緩み、身体が緩むことに背骨が引き伸ばされていく、その1ミリ1ミリの伸びをとても心地よく感じ、

その心地よさに浸り込んでいきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

芯の探検

天地を貫くように気持ちよく伸びた背骨。その背骨という芯を、目に見えないほど少しだけ前に傾け、ゆっくりと中央に戻し、そのまま後ろへ傾けます。繰り返しましょう。ゆっくりと前に、そして中央から、ゆっくり後ろへ。身体の内側で、いま何が起こっていますか？　スローモーションで、目に見えないほど繊細に、前後に揺れ動く背骨。そのミリ単位の動きからくる繊細な重心の変化を、味わいつくしましょう。

そして中心を探ります。バランスはとるものではなく、感じるもの、そして見つけるもの。必ずどこかにあるそのバランスポイントを繊細に感じ取り、そしてそこに留まります。無重力の世界に舞い込んだかのように身体が軽くなった感覚。前に振れ過ぎることなく、そして後ろに振れ過ぎることもなく、その一点より1ミリでも前でなく、そして後ろでもなく。その一点にのみバランスが存在し、背骨がそこに留まっています。もはやバランスの揺れを支える余分な緊張はなく、そこにはただバランスが存在し、その心地よさを味わっています。

CamScannerでスキャン

落ち着きを取り戻す

「地」の瞑想

こんな時にも

落ち着きを取り戻す
焦りを解消する
安心感を培う
気持ちを楽にする
冷静さを取り戻す
リラックスする
クヨクヨを抜け出す
自信を取り戻す
堂々とした気持ち
あがりを解消する

CamScannerでスキャン

集中の原動力となる、根気、やる気を培うステップ。

東洋では、やる気などの積極的なエネルギーは下腹から生じると考えられていますが、これをあまり積極的に作ろう作ろうとしてしまうと、この力ずくの取り組みが頭の詰まりを引き起こしてしまいます。

そこでこのステップでは、頭の詰まりを取り除きながら、下腹に重心を落とし、上虚下実と呼ばれる姿勢を目指して調整を行います。上虚下実とは、上半身がリラックスして、下半身が充実している様子を表す言葉で、アクティブでありながら落ち着いているという、心身の最高のコンディションを表す言葉です。

この状態を作るために、砂時計のイメージがとても役に立ちます。

東洋では、気を下げるという表現を使うのですが、これを力任せに行うのではなく、受動的にこの状態を作り出すために、時間の経過とともに重心を下に移す砂時計のイメージを自分に重ね、上虚下実の姿勢を培います。

骨盤がとても安定して、ずっしりと重く、頭がとても軽くすっきりしている状態を作る。

ステージ1としては少し難しいかも知れませんが、焦りすぎたり、上手にイメージできないことに否定的な気持ちを持っていると、このステップは深まらないので、のんびりと気長に、いつかできればいいなくらいの気持ちで行うと良いでしょう。

◀ 手の使い方

両手を重ね、下腹につけて温めるようにすることで、骨盤の安定感と重さを意識しやすくする

CamScannerでスキャン

地の瞑想

頭を後ろで支え、のんびりと呼吸します。背骨は頭かに引き伸ばされているかのように、とても受動的にすらりと伸びていて、それ自身がバランスするポイントに留まって安定しています。

そして、そっと頭の中を感じてみましょう。とても繊細に、いま頭の中がどんな状態なのか、その中を探検するような気持ちで感じてみます。何を感じますか？

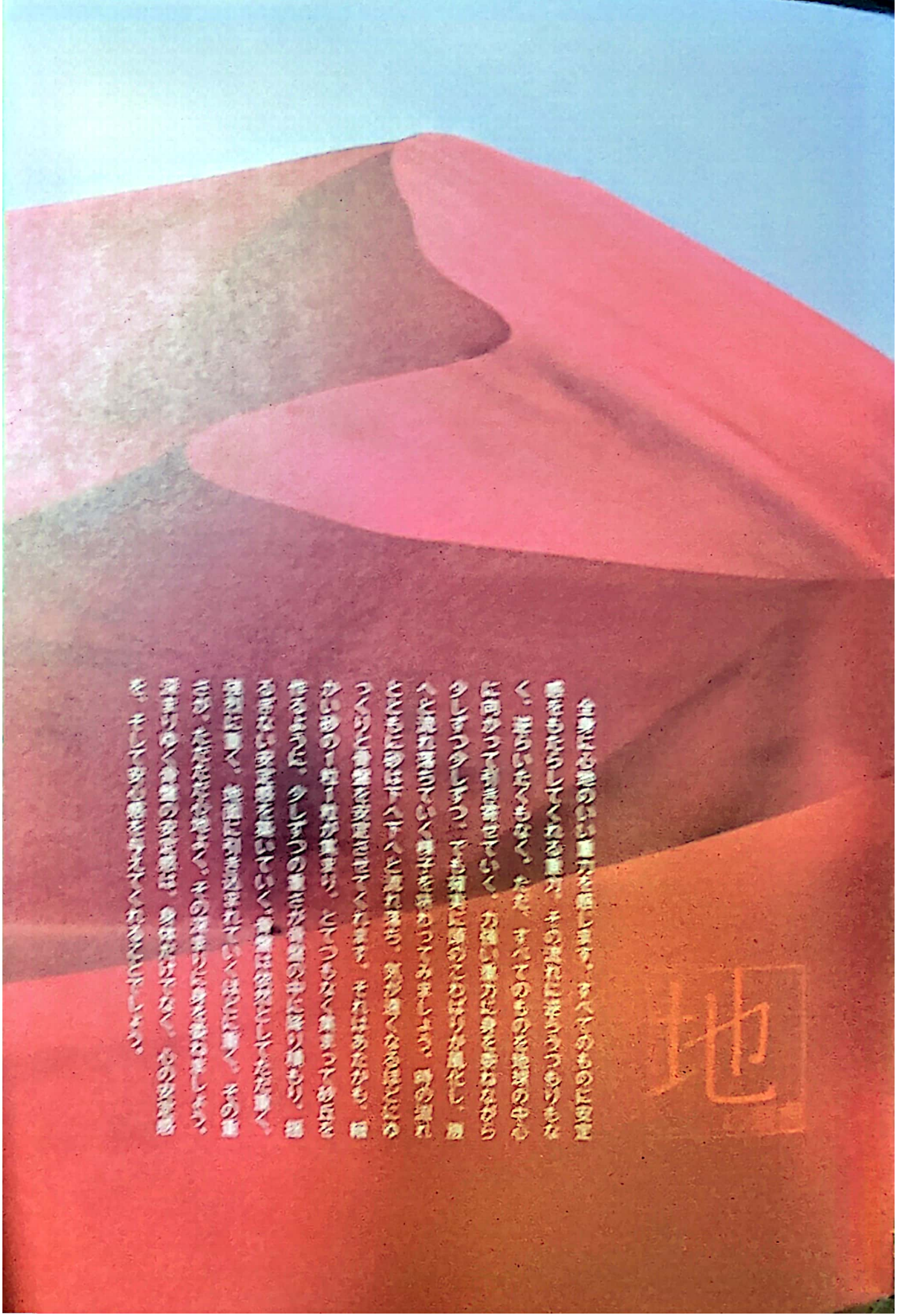
何かを感じることができたら、何を感じたとしても、それをどうにかしてやろうなんてことは考えず、感じたものそのすべてを、ただ優しい気持ちで見守っておきましょう。

頭の中のありのままの状態を、そのまま認めてあげることができると、その瞬間、頭の中でとても繊細に何かが変化します。頭の中の何かが溶け出す感覚。ぼかぼかとした太陽に照らされ、少しずつ溶け出していく氷のように、やわらかい呼吸と歩調を合わせながら、頭の中で留まっていたものがゆっくりと溶けはじめ、重力に導かれ下へ下へと流れ落ちていきます。

それは、まるで砂時計の中で流れ落ちていく砂のように、喉の奥をさらさらと通り抜け下へと流れ落ち、骨盤という器に頂もり落ちていきます。

何もする必要はありません。私たちにできることは、その流れを、ただのんびりと気長に待つことだけ。揺すっても、もがいても、それは決して流れを速めることにしかなりません。自然の摂理に身を任せ、時の流れに身を委ね、ただ見守っていることだけが大切です。ゆったりとした時の流れの中で、それでも確実に頭のこわばりが少しずつ溶け、さらさらと下へ流れ落ちていく様子を、心静かに感じておきましょう。

CamScannerでスキャン



全身に心地のいい重力を感じます。すべてのものに安定感をもたらしてくれる重力。その流れにそうつもりもなく、そらいたくもなく、ただ、すべてのものを地球のやみに向かってすき落せていく、力強い重力に身を委ねながらタレすつタレすつ…でも抗えたわけりが無化し、地へと流れ落ちていく雫子を眺めつてみましょう。時の流れとともに汗はすべへすべへと流れ落ち、気がついてなるほどたくつくりと重力を実感させてくれます。それはあたかも、幼かいものの一粒一粒が集まり、そしてつもなく集まつてめにを作るように、タレすつの雫こそが地球の中に降り積もり、揺るぎない安定感を築いていく。雫は汗としてただ落ちて、気持に落ちて、地面に吸い込まれていく様子に落ち、その雫こそが、ただただ心地よく、その広がりに身を委ねましょう。深まりゆく心地の安定感は、身体だけでなく、心の安定感を、そして新しい地をうえてくれることでしょう。

STAGE1.3

心の強さを培う

「軸」の瞑想

こんな時にも

- 自信を取り戻す
- 堂々とした気持ち
- 覚悟を決める
- 苦痛に強くなる
- 迷いを断ち切る
- やる気を高める
- 落ち着きを取り戻す
- 集中力を高める
- クヨクヨを抜け出す
- 執着を断ち切る

CamScannerでスキャン

これまでの瞑想で目指してきた、骨盤の安定感と背骨の伸びを、より積極的に導くステップ。

先のGステップで、とても受動的なイメージを使いながら、頭がすっきりして落ち着き、瞑想を深めていくために必要な、積極的な気持ちや活力を導くことができました。

そこで第1ステージの最終ステップであるこの瞑想では、その活力を使いながら、強引にならない範囲で、より積極的にやる気を向上させ、瞑想という困難な取り組みを乗り切るパワーを培います。

骨盤の安定については、単に重いという受動的な感覚ではなく、より積極的に深々と根ざしていく感覚を培うことで、強く覚悟を決め、これからの取り組みに対する情熱や信念を育みます。この情熱や信念、そして覚悟が、最終的にすべてを手放すステップで不可欠の要素になってきます。

また、背骨についても、単に受動的に引き伸ばされているのではなく、より積極的に自らの力で伸びようとする感覚を培うことで、何かに向かって一筋に精神力を導く力＝集中力を育むことができるようになります。

ただし、このステップからいきなり始めたり、あるいは頑張りすぎたりすると、緊張や否定的な気持ちが生じ、瞑想を深める上でのマイナス要素を生み出すことになるので、できるだけくつろぎながら行うことが大切です。

◀ 手の使い方

一方の手を下腹に当てて温めるようにし、もう一方の手を胸の前に手先を上にしておくことで、下半身の重さと背骨の伸びを深めることができる。

CamScannerでスキャン

軸

多くの人間は、のんびりと暮らします。毎日ことでも暮らすことで、普通にとても難しいことです。その安定を求めた背景は、大きの大地にまっすぐと根ざした大木の様子のように、どっしりと腰を据え、太陽とともに成長して安定した生活、豊かさとして生きます。

激しく風が吹きつけようとも、強く風が吹きつけようとも、雪が降り積もり、そして三月つ目が訪れようとも、どんな困難が降りかかろうとも、ただ、この場所にまっすぐと根をおろし、この場所でそのすべてを乗り越えていく、

自然が大地に向けて安定するように、かの様子がまっすぐと大地を支え、かの安定感が漂っていきます。

何よりも大切なのは、自分の居場所をしっかりと大地に根を下ろし、自分の生きる場所、そして死に行く場所をしっかりと見据えて、それでもしっかりと大地に根を下ろし、自分の生きる場所、そして死に行く場所をしっかりと見据えて、そこに居座り続けていく、私はここに根を下ろし、ここでやり抜いていく、

自分の居場所をしっかりと見据え、そこに深々と根を下ろす、覚悟を深めていきます。

前田

その しっかりと した 根っこと いう 土台から、青春という 幹を 天に 向けて 伸ばして ゆこう。 木の ように どっしりと 構えて ゆこう。 まっすぐ 太陽目指して 伸びて いく 青春。 揺らがない 大地に 深く 根を はって、 雄々しい 幹に 一生懸命 葉を 茂らせ、 そして 美しい 花を 咲かせる 青春。

きっと できる 青春は、 歯を 食いしばって 前へ 向かって 大地に 根ざし、 その 正反対の 方向、 太陽目指して 青春を 伸ばして いく。 まだまだ その 方向に 花が 咲かない と 言わんばかりに、 一生懸命 葉を 茂らせて いく。 花は 咲かない かも しれない、 一番の 光の ように、 ただただ その 行く 先を 思考する、 悩み 苦しみ 葛藤する 青春を 選んで いく。

山の ように 悩み 抱えた 青春に 感じて いくような 感覚を 覚えます。 自分が どこへ 向かう べき か、 どこに 力を 注げば いい のか、 何に 悩めば いい のか、 いや 何を すれば いい のか、 ただ 一点を 見据える 事が 出来て いる 青春を 感じて います。 ただただ 一つの 方向へと 進み 続けて いきます。

CamScannerでスキャン

心を開放する

STAGE2

CamScannerでスキャン

このステージでは
第1ステージで築いた土台の上に
瞑想を深める上で欠かせない
「心がオープンになった状態」を育んでいきます。

心を閉ざしていると
瞑想の最終ステージであらゆるものを受け入れ
手放すことができません。

そこでこのステージでは
快適さ、愛情、感謝の気持ちを育むことで
あらゆるものに心を開いた状態を育みます。

CamScannerでスキャン

気楽な気持ちを作る

「楽」の瞑想

こんな時にも

- リラックスする
- 気持ちを楽にする
- 解放感を培う
- 緊張を解消する
- クヨクヨを抜け出す
- 安心感を培う
- 調和の心を育む
- 頭をすっきりさせる
- 優しさを培う
- 気持ちを明るくする

CamScannerでスキャン

心を開放する第2ステージの最初のステップであるこの瞑想では、先のステージで能動的になり過ぎた状態を中和することからはじめます。

瞑想という取り組みの中では、私たちはついつい動と静のどちらかに偏ってしまうことがあります。瞑想しようしようと思って積極的になりすぎたり、あるいはぼーっとなりすぎて眠くなってしまったり。

第1ステージは、どちらかというと、瞑想を深める上で、活力、気力を培うステージでした。そこに偏り過ぎないように、まずこの第1ステップでは、その偏りを解消するために、日一日のんびり、のんきな気持を育んでいきます。

第1ステージで偏ってしまいがちな、シリアス、真面目、真剣、努力という要素を、自然、のんびり、気楽、開放という要素で中和していくわけです。

ポイントは、胸が広がっていく感じ＝開放感、とりわけ呼吸が内側から気持ちよく、ふくらんでくるのを感じられている様子を味わうことです。そして、肩の力を抜き、心地よいのんびりとくつろいだ状態を味わうことです。

◀手の使い方

肩がだるくならない程度に両腕を左右に広げることで、胸が左右へ広がり、開放されていく様子を意識しやすくする

CamScannerでスキャン

楽の瞑想

楽な姿勢で坐り、のんびりと呼吸します。骨盤はどっしりと腰を据えて安定し、背骨は凛として気持ちよく伸びています。とても静粛に、清らかに引き締まった心と身体。

軽く目を閉じて、かすかに吹き抜ける、気持ちのいい風を皮膚に感じます。それまで張り詰めていた空気が、やさしい風の訪れにやわらかく緩みます。頑張り過ぎて閉ざし気味だった胸が、一瞬にして和み、やわらかい風に向けて開かれていきます。

清々しい空気を胸いっぱいに吸い込み、そして吐き出してみましょう。

緊張の糸が一瞬で途切れ、クスクスっと笑いがこみ上げる瞬間のように、根気強く取り組んできたことを達成させ、肩の荷が一気にふっと下りる瞬間のように、太陽に向けて、惜しげもなく花を開くひまわりのように、閉ざした胸を一気に開け放ちましょう。何の気兼ねもなく、屈託もなく、包み隠すことなく、人目を気にすることもなく、すべてをさらけ出し、広がっていきましょう。とてものんびりと、そしてとても爽やかに、胸の奥に広がる清々しさを感じ、あらゆるものに心を開いていきましょう。

CamScannerでスキャン

楽の瞑想

温らかな水の中に浸かり、温れんばかりに広がる豊かな時、気持ちのいい自然が、さらに私の胸を揺め、ほぐし、開放してくれているようです。

気持ちのいい風が頬を撫でし、その心地のいい音が周囲に広がっています。緑と水に清められた、少しひんやりとした清々しい空気、それを全身に感じているだけで、内側から自然と息が深まっていきます。

朝の窓に光が差し込むように、無のリズムに合わせて、全身の細胞が活き活きと深呼吸をはじめます。閉ざしていた胸が放射状に開かれ、どこまでも広がる雄大な草原のように大きく開かれ、自然と湧き起こる呼吸の深まりを感じています。吸う息ごとに新鮮な空気が肺を満たし、吐く息とともに古くるい淀みが肺から抜け出していく。肩はらないで進んでいこう、急がず焦らず、もっと楽しみながら気楽にいてけよ。

そう他人は思うほど、周りの目を気にするように緊張、心が周囲の自然に向かっていきます。

CamScannerでスキャン

STAGE2.2

深い安心感を培う

「愛」の瞑想

こんな時にも

- 安心感を培う
- 調和の心を育む
- クヨクヨを抜け出す
- 思いやりを育む
- 愛情を深める
- 優しさを培う
- 緊張を解消する
- 堂々とした気持ち
- 落ち着きを取り戻す
- 感謝の心を育む

CamScannerでスキャン

このステージでは、瞑想を深める上で欠かせない、満たされた状態を育んでいきます。

この満たされた感じがないまま瞑想を深めようとすると、必ずその不足感を満たそうとして雑念が生じ、その対応に悩まされることになります。朝一番に瞑想を行うことが多いのは、朝の清らかなエネルギーが満ちた時間に瞑想をするという意味もありますが、睡眠が十分に足りていて、心も身体も満たされた状態だからという理由もあるのです。

もちろん瞑想は朝一番がおすすめですが、どれだけ心や身体が疲れていようとも、「愛」を胸に育むことで、とても満ち足りた、自分の全存在が満たされた感覚になります。愛されている。そして愛しているという感覚。この深い感覚が、すべての疲れを癒し、不足感を補い、満たされた状態を作ってくれるのです。

また、この「愛」という感覚には、何かをしてあげようとする能動性と、その対象に対してすべてを捧げるという受動性とが絶妙にバランスし、溶け合っています。ですから、瞑想を通して目指す最終的な感覚であるともいえるのです。

このステップは、瞑想を深める上での要であり、瞑想の目的地ともいえる「愛」の感覚を育む、大切なステップなのです。

◀ 手の使い方

枕やクッションなどを、軽く胸に押し付けるようにして抱きしめることで、とても大切な人を抱きしめている感覚を培い、胸の開放を助ける

CamScannerでスキャン

愛の瞑想

楽な姿勢で坐り、のんびりと呼吸します。骨盤は安定し、安定した骨盤からすらりと背骨が伸び、気持ちのいい呼吸で胸の奥が緩んでいます。

軽く目を閉じて、そして思い出してみます。すべてから守ってもらっていたあの感覚。大きな愛で包み込まれていたあの感覚。誰に抱きしめられている感覚ですか?

身近な人でもいいです。憧れの人でも。空想の中の人でも。あるいは、今はもうこの世にいない人でも結構です。とてつもなく大きな愛に包まれ、守られている感覚。正しかろうが、間違っていようが、そんなことはどうでもよくて、自分の存在そのものを大きく包み込み、手放しで認めてくれる人。そんな人にいま、包み込まれています。抱きしめてもらっています。

胸の奥に、何を感じますか?

包み込んでもらっている。守ってもらっている。愛してもらっている。その人のことを、心の底から信じています。その人に対して、心を完全に開いています。やわらかい感触。あたたかい温もり。守られている。愛されている。無条件に受け入れてもらっている。認めてもらっている。その感覚を胸の奥に刻み込みましょう。

CamScannerでスキャン

愛の現象

皮膚を通して心の奥に伝わってくる、ただただ優しくてやわらかい感触。

今度は逆に、自分が誰かを抱きしめている場面を思い出します。包み込んであげている。守ってあげている。そして愛している。

ひょっとすると、以前は抱いていたのに、今はなくなってしまった感覚かも知れません。かけがえのない存在が、当たり前の存在に変わってしまったあたりから、感じられなくなった感覚かも知れません。もしそうであれば、思い出してみましょう。

正しいとか間違いとか、善悪とか損得とかを超えて、そんなちっぽけな問題ではなくて、その人の存在そのものを認めることができる。たとえ傷つけられたとしても、無条件でその人のことを愛することができる。その感覚の中では、評価や批判は意味をなさず、ただただ底からその人を愛し、何をしてあげられるだろうかと思っています。抱きしめている。守っている。そして愛している。

胸の奥にいま、何を感じますか？

CamScannerでスキャン

感謝の気持ちを育む

「礼」の瞑想

こんな時にも

優しさを培う
思いやりを育む
共感する心を育む
落ち着きを取り戻す
調和の心を育む
愛情を深める
執着を断ち切る
迷いを断ち切る
気持ちを切り替える

CamScannerでスキャン

第2ステージの最終ステップでは、瞑想を深めるための最後の準備として、多くの概念の根となる傲慢さ、奢った気持ちを手放し、あらゆるものに対して感謝の気持ちを育んでいきます。

私たちは普段の生活を当たり前に過ごしていると、自分の欲求や目標は達成されるべきであり、それを邪魔する人や要素は何とか工夫を凝らして排除するべきで、そのために頑張らないといけないという錯覚に陥ります。自分だけが特別で、自分だけが大切で、自分の欲求は優先されるべきで、自分の都合は常に尊重してもらいたくて、何となく心の底で「自分が主人公」という感覚を持ってしまいがちです。そういった気持ちは、普通に生活をしていく上ではある意味必要なことで、でも逆にそういった気持ちのために、苦労や苦痛、不調和、緊張、不安といったネガティブな状態が引き起こされるのも事実。これらが瞑想を深める上での、とても大きな障害になってしまうのです。

そういった「自分は特別なんだ」という感覚を、「自分は自分の力で生きているのではなく、とても多くの存在に助けられ、支えられ、生かしてもらっている」ということに気づくことでリセットする。あらゆるものに対して感謝する気持ちを取り戻すことで、慎ましさや謙虚さ、分をわきまえる気持ちを育む。最終ステージであらゆるものを手放すための最終準備。

それが「ありがとう」という感謝の気持ちを育むことなのです。

◀ 手の使い方

両手を胸の前で合掌し、親指の付け根を軽く胸に押し付けることで、胸の奥を開放しながら、様々なものに感謝する気持ちを育む

CamScannerでスキャン

ネル

の瞑想

楽な姿勢で坐り、のんびりと呼吸します。安定した骨盤からは、すらりとした背骨が伸び、気持ちのいい呼吸で胸の奥が緩み、とても満ち足りた状態を楽しんでいます。

そして、いま感じているすべてのものを、さらに深く、繊細に感じてみます。それまで当たり前としか受えていなくて、無関心になっていた存在に対して、改めて繊細な気持ちを向けてみると、あらゆるものが、とてもかけがえのない存在であることに気づきます。すべてが当たり前でなく、「有り難い」ものであることに気づきます。その繊細な感覚を胸に、木に実る真っ赤なりんごを見つめてみましょう。

何を感じますか？

そこに実る真っ赤なりんごは、食べ物ですか？　それとも、生き物ですか？

私たちはいま、生きています。そしてそれは紛れもなく、多くの命の犠牲の上に成り立っているものです。私たちが生きようとする限り、それを避けて通ることはできません。すべての命にはきっと優劣がなく、動物も、そして植物も、すべてが平等に生かされています。そして私たち人間は、他の命を奪うことに、ごう慢さが与えられていないのです。私たちの命が、他の多くの命の犠牲によってこそ成り立っていること、それを有り難いと思わずして、他にどう見うことができるでしょうか。とてもとてもこの有り難い命の重さによって、私たちは、いまこの瞬間を生きることができていて、そしてきっと、それこそはるか昔からずっと続いていくのでしょう。そのひとつひとつの命に対して、全身全霊で感謝の祈りを捧げましょう。祈りがとうございます。

CamScannerでスキャン

礼の精神

あたけではありません。日の前のあらゆる存在を、改めて新鮮な目で発見していきましょう。いま、この瞬間にいることができる喜び、ほかほかと身体を温め、そしてすべてを照らしてくれる太陽、のどの渇きを癒してくれる水、頬をなでてくれる風、寒さを防いでくれる衣服、共に笑い、共に悲しんでくれる友人、愛すべき家族、四周の世界を感じることができるということ、心があるということ、そしています。この瞬間、生きているということ。

私たちはついつい、慣れを通り越すと飽きを忘れてしまいます。それらがないときのことを思うと、それらがある、いまこの瞬間を、どうして当たり前などと感じることができるでしょうか。

そのすべてがかけがえなく、そして尊いようもなく、有り難い。そのすべてに感謝の祈りを捧げましょう。

ありがとうございます。

静寂を深める

STAGE3

CamScannerでスキャン

このステージでは
心を完全なる静寂へと導き
瞑想を完成させる最終ステージです。

心のざわめきを生み出すあらゆる執着、
こだわりを手放し
ただ受け身になって何かを純粋に感じる状態を作ること。

瞑想の王道ともいえるステージですが
それまでのステージでしっかりと調整できていれば
自然に瞑想は深まっていくことでしょう。

CamScannerでスキャン

心を解放する

「捨」の瞑想

こんな時にも

執着を断ち切る
気持ちを楽にする
迷いを断ち切る
気持ちを切り替える
緊張を解消する
クヨクヨを抜け出す
堂々とした気持ち
焦りを解消する
あがりを解消する
覚悟を決める

CamScannerでスキャン

瞑想の最終ステージ。その冒頭であるこの第1ステップでは、雑念や心の働きの正体である欲望や執着を手放すことからスタートします。

確かに私たちは、欲することで生命を維持し、執着することで様々なことを達成することができます。ただ同時に、そのことで不安を感じ、緊張し、苦しみ、もがき、絶望を感じたりするのも事実。あらゆる苦しみの種は、「捨てることができないこと」にあるのです。そういった苦しみに押し潰されそうになったときのために、手放す術を体得することも大切。手放すということを覚え、そうしたいと感じたときに手放せるよう、心のトレーニングをすることも大切なのです。

とりわけ瞑想を深めたいなら、心をリセットしたいなら、心をベストな状態へと調整したいなら、あらゆる執着を手放すというステップは避けて通れません。

これは言葉で言うのは簡単ですが、瞑想を深める上で最大の山場ですから、実際にはとても難しいものです。手放そうと思った時点でそれがすでに執着になり、何もしないでおこうと思った時点でそれがすでに手放せていないことになります。これは身体の場合も同様。手放すことは首の力を抜くことと深く関わっていますが、首を緩めようと思えば思うほど首は緊張し、逆に身を委ねてこだわりをなくすと、自然と首は心から緩んできます。

焦らず急がず、心地のいいイメージの力を借りながら、何もしない、ただ手放すという感覚を少しずつ培っていきましょう。

◀ 手の使い方

手の平を上に向けて膝かもものの上におき、指先まで力を抜くことで、すべてを明け渡し、手放す心の状態を培いやすくする

CamScannerでスキャン

捨

の章

美な姿勢で坐り、のんびりとした呼吸を楽しみます。悩しるすべてのものがとても寂しく、そしてとてもやさしい。とても清らかな気持が、身体をすっぽりとつつみこんでいます。右手のいい風が吹き抜けては、記憶を運んで、通りすぎていきます。

こうにまく、心をそのから解放してあげるために、その位置のいい風に、すべてをまかせてしまいましょう。いまおそろしんでいるものすべてを手放し、かなくなた通り過ぎて悪くなかったものすべてを手放し、なにもよくも悪くも付けていく風にまかせてみましょう。

一体、何を恐れているというのでしょう。一体、何を悩め切れないでいるというのでしょう。

きっと、多くとも百年十年先には、確実にもう生きてはいられないそれに、いつかは手放さなければならないそれに、一体なぜそこまで固執し、その結果自分を苦しめてしまっているのでしょうか。あたかもそれを手放してしまうと、すべてが終わってしまうかのように。それらをつかんでいる手は、汗ばんでしまっているのでしょう。そうして私たちに、それらを手放す勇気を持っているかどうかを試されます。一体どれほど大きく、そして確かなものにしがみついているというのでしょう。手放すと、

捨の瞑想

すべてを手離し、明け渡してしまいましょう。吹き抜ける風に身を委ね、漂う波に心を任せ、その大きな流れにすべてを預け、どこまでも流されてみましょう。

何ひとつすべきことはなく、考える必要もない時間。未来を案じる必要もなく、過去を悔やむ必要もなく、すべきことは尽くし ました。後のことは天にはせてしまいましょう。何が起ころうとも、後はそれを受け入れるだけ。手離してみましょう。その方が楽になるかも知れません。

やわらかな風に舞う羽毛のように、川の流れに漂う木の葉のように、そのすべてを、逆らいようもない大きな流れに任せ、流されてみましょう。

どこに行き着こうとも、それを受け入れる覚悟だけを持って、流れにすべてを委ねてしまいましょう。

ゆったりとした大流れが私たちを優しく包み込んでいきます。あらゆる主導権をその大きな流れに託し、委ね、どこまでもどこまでも、流されるがままに身を任せ、その深いまでに清らかな感覚を、全身全霊で味わっていきましょう。

CamScannerでスキャン

清らかな心を導く

「観」の瞑想

こんな時にも

- 頭をすっきりさせる
- 集中力を高める
- リラックスする
- 気持ちを楽にする
- 落ち着きを取り戻す
- 調和の心を育む
- 優しさを培う
- 心の静寂を深める
- 安心感を培う
- 冷静さを取り戻す

CamScannerでスキャン

捨てるという瞑想の山場を越えると、ただ何かを純粋に感じているという受け身な状態が残されます。

心の働きが完全に止まったときに残されるもの。それは、ただ純粋に何かを見守るという感覚。否定も拒絶もざわめきもなく、ただ純粋に感じているという状態だけが残されます。その純粋さを引き出し、深め、そこにとどまることが、このステップのテーマです。

完全な受け身といっても、その状態を保つためには信念、覚悟といった能動的な気持ちは必要なのですが、瞑想の深みでは、それを感じさせないほどの静寂の訪れを体験します。また、心の働きが完全に止まった状態というと、とても無機質な印象を受けますが、実際の瞑想では、すべてのものをとても生き生きと感じ、生きるということの本質ともいえる状態、無機質とは対極の感覚を体験することになります。

そういった状態を期待することなく、強く目指しすぎることもなく、執着することなく、ただ感じ、味わい、とどまっているという状態。このステップでも、捨てる、手放すということが大切なので、本当に気楽に、のんびりと行っていきましょう。

◀ 手の使い方

両手を顔の前で合掌することで、頭を空っぽにし、またその状態を意識しやすくする。ただし、逆に注意が散漫になるようであれば楽な位置に手をおくこと

CamScannerでスキャン

観自在の瞑想

楽な姿勢で坐り、のんびりとくつろぎましょう。気持ちよく背骨が伸びていて、内側から穏やかに、そしてやわらかく呼吸が深まっています。あらゆる執着を手放し、とても深く爽やかな感じに満ち溢れ、雑念を鎮めようと思う気持ちすら手放し、すべてのものをありのまま感じ、認め、受け入れることができています。

頭の中はとても澄み渡り、静まり返っています。まだ起こりもしない、未来のことを予測して思い煩うことなく、もう過ぎ去った、過去のことを振り返って思い煩うことなく、いまこの瞬間にのみとどまり、ただ受け身になっています。何を感じますか？

すべての感覚がとても繊細で、すべての感覚がとても新鮮で、とても清らかで、とても心地よく、とても愛おしい。

今日、はじめてこの世に芽を出した新芽のように、すべてが恐ろしいほど新鮮で、気が遠くなるほどに心地いい。ほかほかと照らす太陽のぬくもり、優しく吹き抜けていくそよ風。何ともいえない清らかな空気。

すべての瞬間に、美しく織り込まれた神聖な心地よさを感じます。頭の中の淀みがぬぐわれることに深まりゆく静寂。静寂が深まることに広がる心地よさ。その瞬間にただとどまりましょう。

CamScannerでスキャン

雀の涙

とても繊細に、いまという瞬間にのみ留まっていると、感じるすべてがとても新鮮で、キラキラと輝いていることに気づきます。いまこの瞬間に繰り込まれた心地よさだけを、ただ無心に味わっている。

生まれたての朝に見た美しい無色のように、そこには意味がなく、ただ輝いていて、生まれたての朝に聞いた美しい声のように、そこには意味がなく、ただ揺らかく心に染み込んでいく。そこには当たり前という感覚は微塵もなく、すべてが新鮮で、すべてがかけがえのない感覚で、すべてを抱き締く感じています。ただ感じています。

すべては意味は存在しなかった。それが優しくて暖かい手だったのか、それとも包み込まれたシーツの感触だったのか。意味ではなく、ただ感覚だけがそこに在いていて、そしてただ心地よく、それを感じ続けています。

CamScannerでスキャン

STAGE3.3

瞑想を深める

空の瞑想

こんな時にも

心の静寂を深める
冷静さを取り戻す
頭をすっきりさせる
集中力を高める
心を安定にする
落ち着きを取り戻す
調和の心を育む
優しさを培う
解放感を味わう
共感する心を育む

CamScannerでスキャン

先のステップで深まった瞑想を、さらに深め、そしてそこにとどまるための最終ステップです。

心を空っぽにして静寂にとどまる。

瞑想のような心の分野では、何かに執着すればするほど、そこから遠いところへ導かれてしまいます。とはいえ、逆に何の執着もなければそこに近づくこともできない。このように、心はとても天邪鬼なものですが、大きく包み込むような気持ちで見守ってあげることができると、みずからその静寂は深まっていきます。その心の性質を受け入れることができず、少しでも力ずくの気持ちが残っていると、その静寂はかき消されてしまうことになるのです。

完全なる静寂。

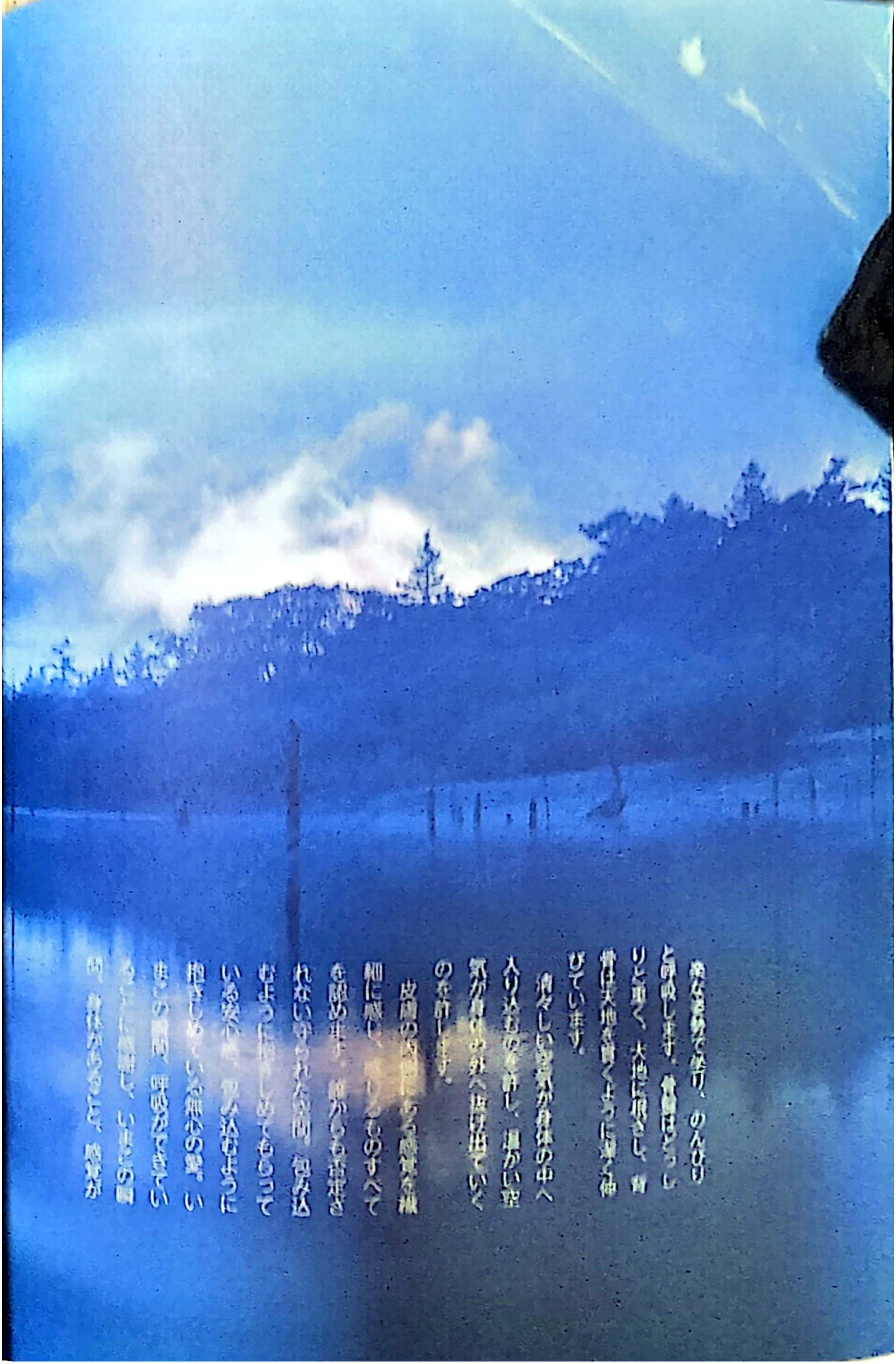
その中で私たちは、ただ見守るという視点を手に入れることができます。すべての感覚を平等に見守り、すべての感覚をとても有り難く、清らかに感じることができます。その視点を手に入れることで、日常生活に戻ってもなお、私たちはあらゆるものを平等に感じ、有り難く感じ、清らかに感じることができるようになります。

すべてをただ感じる。それはよく、すべてを照らす光に例えられます。光は何かを照らし、それを見る、感じることを可能にします。意識を向けることで何かを感じる。その光のような意識を保ち、静寂を深めるステップ。何事にも執着せず、ただ味わいながら実践していきましょう。

◀ 手の使い方

親指と人差し指を軽く触れ合わせ、残り三本の指を軽く伸ばし、軽く肘を曲げて手を楽な位置へ。心を深い集中状態、静寂へと導く

CamScannerでスキャン

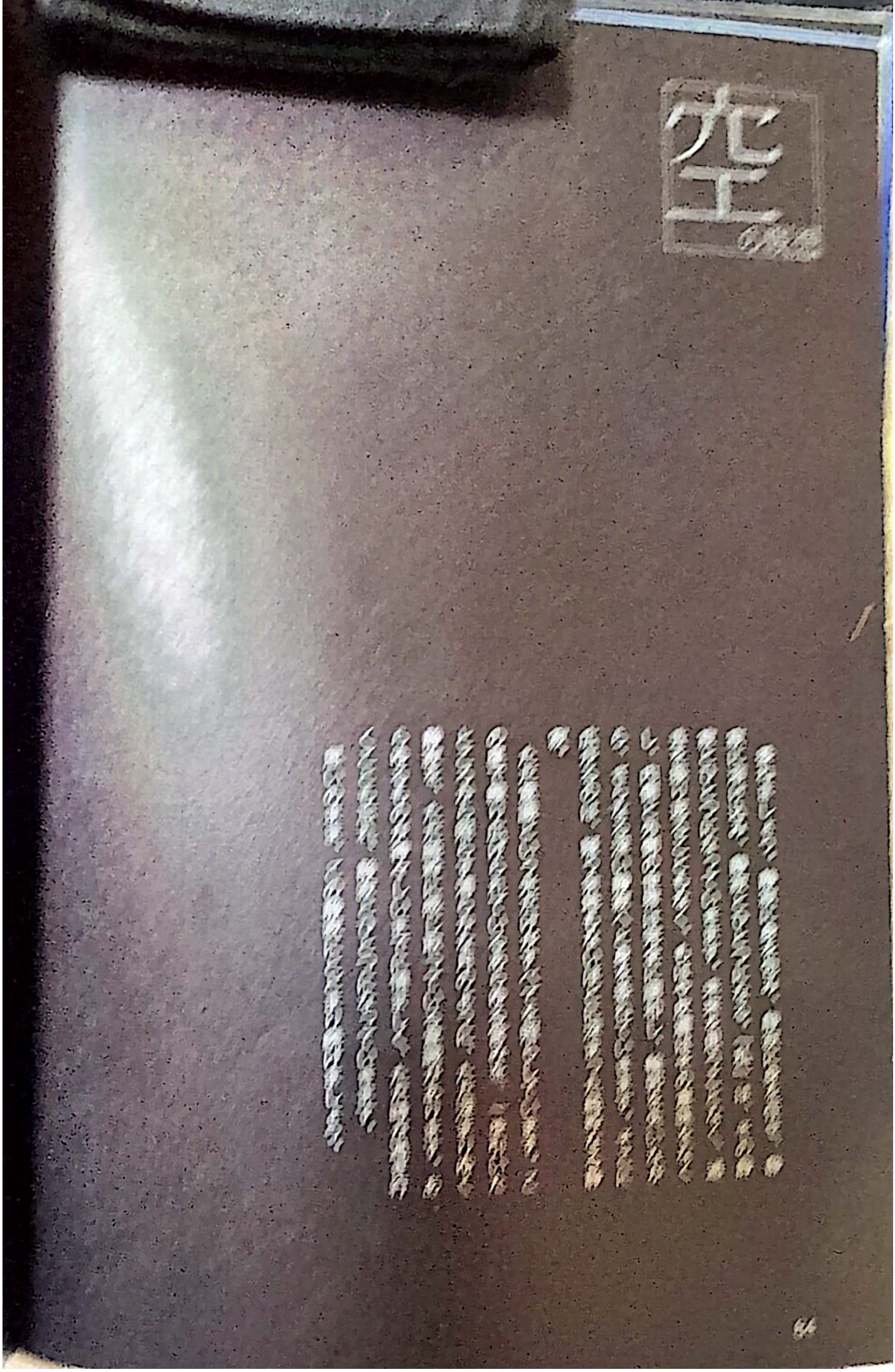


高原で歩行、のんびりと呼吸します。背骨はどっしりと重く、大地に根ざし、背骨は大地を貫くように深く伸びています。

冷たい空気が身体の中へ入りこむのを許し、温かい空気が身体の外へ出ていくのを許します。

皮膚の感覚による感覚を繊細に感じ、しりこむものすべてを認め、身からも重さされないかられた空間、包み込むように感じてもらっている安心感、包み込むように抱きしめている無心の愛。いまの瞬間、呼吸ができていることに感謝し、いまの瞬間、身体からると、感覚が

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

覚醒

瞑想が終わったら、
その状態からゆっくりと
時間をかけて
覚醒することが大切です。
瞑想に慣れないうちは、
瞑想の後に頭がぼんやりしたり、
身体の感覚が
おかしくなったりすることが
あるからです。
大切なのは、
力ずくでやめようとしないこと。
目を閉じたまま、
次の瞑想のように、
楽な姿勢で大らかな気持ちを保ったまま、
のんびりと
戻ってくるようにしましょう。

まだそのままでいます。瞑想はこの先もずっと続いていきます。何も変化させず、相変わらず何かをやさしく見守る意識だけがあります。ただ少しだけ、皮膚の内側で変化が生まれます。その変化をやさしく見守り続けている意識があります。そのとても清らかな意識で手のひらを感じます。その手のひらをゆっくりと持ち上げ、ほんとにゆっくりと、バンザイのところまで持ち上げます。どんな変化が皮膚の内側で起こっていますか？　そう、骨盤は相変わらず地面に根ざし、腕と手がどんどん天井に向かって伸びていきます。そこでゆっくりと息を吸い込み、できるだけゆっくり息を吐き出しながら、手を下げていきます。それを相変わらず優しく見守っています。身体の内側にどんな変化が生まれましたか。そして再び手のひらを感じます。その手のひらをこんどは顔の高さにまで持ち上げます。ゆっくり、手の高さによってどんな変化が生まれますか。手が顔の高さまできたら、もっと小さな力でいまの姿勢にとどまります。手のひらを互いに内側に向け、指をかすかに伸ばします。その手のひらをゆっくりと2センチぐらいの距離にまで近づけます。そう、手のひらの内側にスペースを感じます。そして全意識を手のひらに向け、それだけを感じます。そのまま、できるだけゆっくりと手のひらを重ねます。どんな感じがしますか。その触れ合った手をゆっくりと胸の高さまで下げていきます。何が変化しますか。そしてその合掌した手の親指の付け根を胸に軽く押しつけます。胸の奥に何を感じますか。気持ちのいい呼吸を味わい、皮膚の内側の静寂を味わい、骨盤の安定感を味わい、すべてをやさしく見守りながら、ゆっくりと目を開けます。そう、しっかりとした意識が取り戻せてきたら、ゆっくりと動き始めましょう。

CamScannerでスキャン

暮らしの中に

瞑想

を取り入れる

CamScannerでスキャン

瞑想を習慣にしよう

瞑想の効力を最大限に引き出す

瞑想実習はいかがでしたでしょうか。頭がすっきりしましたか。心が静寂になりましたか。それとも難しかったですか。

よく分からなかったとしても、決して諦めないでください。瞑想が真の効力を発揮するのは、それが毎日の暮らしの中に溶け込み、習慣化してからなのです。

確かに、気が向いたときに思い出したかのようにやってみたり、心が病んでしまったときにセラピーがわりに行ったりしてもかまいません。ただ、本当に瞑想がその真価を発揮するのは、毎日の積み重ねがあってこそなのです。

朝の瞑想が人生を変える

瞑想を習慣にする。そのためには、できるだけ決まった時間に瞑想を行うことが大切です。そしてその時間帯はといえば、間違いなく朝起きてすぐ。

あらゆる事を起こす前の朝のひととき。一日のはじまり。そのスタートが変われば、きっと朝一番の気分が変わり、人との接し方も変わり、仕事の仕方も変わるはず。朝のコン

CamScannerでスキャン

ディションが変われば、その日一日の気分も仕事も人間関係も変わるはず。毎日が変われば、大げさではなく、きっとその積み重ねである人生も変えられるはずです。

●●朝起きてまず●●瞑想する習慣を

朝起きてすぐ。できれば口をゆすぎ、歯は磨いておいた方がいいでしょう。ベッドやふとんの上で楽な姿勢になって坐り、背筋を伸ばし、軽く目を閉じて瞑想をはじめる。

ほんの5分でも構いません。もし時間があるようなら、もう10～30分続けると、さらに効果はアップするでしょうし、その後にヨーガをできれば言うことありません。

ほんの少し早起きするだけで、他にとりたてて辛いことをするわけでなく、爽快な一日を迎えることができるのです。

●●いつでもどこでも●●気軽に行える瞑想

もしも朝一番にどうしても時間がとれない場合は、手付かずの心に調整を加えることはできないものの、駅のホームや電車の中でも、どこでも気軽に行えるのが瞑想の最大のメリット。

特に動く必要もなく、体力を消耗するわけでもなく。むしろ背筋を伸ばして瞑想しているだけで、心も身体も元気になってくるはずです。

どんな場面でも結構です。ぜひ瞑想を毎日の習慣にしていきましょう。

CamScannerでスキャン

ヨーガのポーズ中に瞑想する

ポーズ本来の意味

本書では、全編を通して坐法による瞑想をご紹介してきましたが、実はこれらの瞑想を、ヨーガのポーズ中にこそ実践してもらいたいと思っています。

ヨーガのポーズは、インドの古語でアーサナというのですが、これは「坐る」という意味、つまり本来は瞑想をとるための姿勢という意味を持っています。

同じポーズで10分も20分も静止するわけではありませんが、ヨーガのすべてのポーズは本来、瞑想をとることを目的に開発されたものなのです。

ポーズ中に瞑想する

例えば、あるポーズで1分間静止したとします。できればその姿勢のまま、まずは骨盤を安定させることで精神安定をはかり、その安定した骨盤から背骨を伸ばして、一筋に伸びた心を培います。

姿勢が安定した時点で胸を開放し、爽やかな状態を導きます。感じるものすべてに愛情を向け、感謝の気持ちを持ち、心を開放していきます。

CamScannerでスキャン

そしてポーズを深めていくことさえ放棄し、すべてを委ね、何かを純粋に感じ、静寂を深め、瞑想的な心を培います。

ポーズが瞑想を助ける

こうしてポーズ中に瞑想を行っていると、意外にも坐法で坐っているときよりも集中しやすいことに気づきます。

私たちは、何の刺激もないところに集中するよりも、具体的な刺激のある方が集中しやすいのです。また、安定感を体感しやすいポーズ、胸の開放感を味わいやすいポーズなど、ポーズによってそれぞれ瞑想に必要な要素を補う役割りを担ってくれるのです。

瞑想がポーズの完成度を高める

ポーズ中に瞑想を行うメリットは他にもあります。体操的にポーズを行っているときよりも、その姿勢で瞑想しているときの方が、驚くほどにポーズの完成度が高まるのです。

余分な緊張がとれて身体がやわらかくなり、精神安定がバランス能力を向上させ、辛いはずのポーズも辛さを感じにくくなります。このように、瞑想はあらゆるポーズの完成度を高めてくれるので、そのことによって、瞑想的な精神状態が作れているかどうか、はかり知ることができるのです。

CamScannerでスキャン

瞑想的に生きる

ポーズ本来の意味

いよいよ瞑想という長い旅の最終章。「瞑想的に生きる」という究極のゴールのお話です。

ずっと瞑想状態のまま生活をするという意味ではありません。心が空っぽのままだと思考もできませんし、そんなことはとても不自然で不便なことです。

そうではなく、瞑想で得られる何ともいえない心の静寂、すべてを優しく見守る感覚、とても清らかな状態で日々を生きていく。平たくいえば、そんな極々当たり前で、とてもシンプルな状態を瞑想は目指しているのです。

受動的な集中で過ごす毎日

私たちの心は、生きている限り動き続けます。たとえそれが、瞑想の深みで一瞬止まったとしても、瞑想を終えれば再び動き始めます。私たちには、その当たり前のことを止めようもなく、恐らく止めたくもないかと思います。

ただ、私たちの心は普段、とても無駄な力みが多く、また暴力的であり、緊張に満ちて

CamScannerでスキャン

います。そんな辛い状態ではなく、もっと力の抜けた、受動的な穏やかな集中状態で生きていければ、どれほど楽で気持ちのいいことでしょう。

無駄な力みや緊張、不安や迷い、暴力的な思考。それらがもし、思いやりや愛情、感謝や落ち着きといった状態に置き換えることができれば、どれほど心豊かに生きていけることでしょうか。

瞑想的に生きるとは、そんな素敵な状態を目指しているのです。

●●●万里の道も一歩から

瞑想的に生きるとは、何事にも執着しない、とてもさっぱりした気持ちで生きることも意味しています。

人事を尽くして天命を待つという言葉がありますが、まさにそのような境地。まったく何もしないのではなく、研ぎ澄ませた集中で何かを一生懸命に成し、その上でとても潔く結果を受け入れる。

執着に心を煩わせることもなく、不安に思い煩うこともなく。一瞬一瞬で気持ちを切り替え、心をリセットしながら生きていく。

それを100%徹底するのはとても難しいことですが、毎日の瞑想でその感覚を1%ずつでも深めていくことができれば、その感覚を胸に、少しずつではあるものの、確かにそこに近づいていけるのです。

万里の道も一歩から。

焦らず、諦めず。まさに瞑想的な取り組み方で、「瞑想的に生きる」ことを目指していければいいですね。

CamScannerでスキャン

瞑想を深めるために

近頃、私のスタジオでは瞑想についての問い合わせが急増してきました。

恐らく瞑想本の出版やホームページで哲学コラムを始めた影響かと思いますが、同時に絵本は瞑想の達人、悟りきった人と誤解される方も増えたように思います。

確かに長年瞑想の練習をしていると、少しずつですが短時間で瞑想の質を深めることができるようになります。ただ、私も瞑想という長い旅路の途中で流浪する旅人の一人。普段は普通に悩みますし、修行が足りない自分を嘆いたりもします。

実際、私の普段の生活は、ヨーガ三昧、瞑想三昧、とは程遠い生活で、一日中原稿を書いたり、企画をしたり、打ち合わせをしたり。そんな

CamScannerでスキャン

ドタバタ状態の中で、ついつい瞑想的でない状態に埋没してしまうことも少なくありません。

恐らくこれは私に限らず、瞑想を深め、日常生活を瞑想的に生きようとする方々が直面する、避けようのない現実なんだと思います。それでも、その現実の中で、少しでも瞑想を深め、瞑想的な感覚を取り戻すために何か手助けとなるものを作りたい。そういった発想から今回の本が生まれました。

恐らく、何十年も瞑想している人は、何もしない方が深い瞑想に入れるのだと思います。ただ、初心者の方や、私のように瞑想的であったりなかったりという境界を行き来している人には、それなりのリードが必要かと思っています。

そんな方々に、もっともっと瞑想を近くに感じ、実践し、そして深めていただきたい。一人でも多くの方が、瞑想的な感覚を深め、そこにとどまっていただきたい。

そんなツールとして、本著が少しでもお役に立てることを深く願っています。

綿本　彰

CamScannerでスキャン